
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ОТРИМАЛИ ТРАВМУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Катерина Зора, Олександр Гринь

Резюме. Рассмотрен способ психологической реабилитации спортсменов, которые получили физическое повреждение. С помощью психодиагностического тестирования исследован уровень влияния посттравматического стресса и выделены эмоционально-волевые ресурсы, которые спортсмены не используют для адаптации к травматической ситуации. Предложено использование «тренинга активизации эмоционально-волевого ресурса» как экспериментального средства достижения поставленной цели. Проведенное исследование позволило охарактеризовать основные схемы и методы психокоррекционной работы с травмированными спортсменами.

Ключевые слова: реабилитация, эмоционально-волевой ресурс, посттравматический стресс, тренинг, навязывание, избегание.

Summary. The method of psychological rehabilitation of sportsmen is considered which got a physical damage. With psychodiagnostic testing investigated the level of influence of post-traumatic stress and emphasis that emotional and volitional resources are not used by athletes to adapt to the traumatic situation. Proposed «training enhance emotional and volitional resource» which was used as an experimental tool for achieving this goal. The conducted research allowed to describe basic charts and methods of psikhokorrekcionnoy work with trauma sportsmen.

Key words: rehabilitation, emotional and volitional resource, post-traumatic stress, training, imposing, avoidance.

Постановка проблеми. Психологічний засіб тренування умінь та навичок для підвищення спортивних результатів залишається актуальним напрямом науково-практичної діяльності галузі спортивної психології. На даний час у психології спорту, а також у практичній психології накопичено доволі багато матеріалу щодо застосування різних психологічних методів корегування психіки з метою досягнення більш високого ступеня психологічної підготовленості спортсмена [1, 2, 5, 6 та ін.].

Однак фахівці зі спорту приділяють не значну увагу розробці психологічних засобів для реабілітації спортсменів, що отримали травму, незважаючи на те, що практика показує [3–5], що травматизм у спорті «руйнує» кар'єру 60–70 % кваліфікованим спортсменам, знецінює їх багаторічну самовіддану і тяжку як у фізичному, так і морально-психологічному плані працю.

Саме тому було розроблено тренінг, який визначався як цілеспрямована та стандартизована послідовність дій у процесі систематизованої обробки визначених процедур, спрямованих на вироблення нових навичок, які включають формування адаптивних схем, необхідних для подолання посттравматичних ситуацій, що часто виникають у спортсменів, які отримали травму опорно-рухового апарату.

Запропонований «тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу» застосовувався як експериментальний засіб досягнення поставленої мети.

Мета дослідження — провести «тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу» для розширення ресурсних можливостей емоційно-вольової сфери кваліфікованих спортсменів за допомогою підвищення здатності до запобігання або подолання посттравматичних стресових ситуацій, які можуть виникати внаслідок отримання травми в умовах тренувально-спортивної діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні використовувалась адаптована до умов здійснення психологічного супроводу кваліфікованих спортсменів та доповнена власними розробками програма «тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу». Тренінгова програма розрахована на 10 год (5 днів по 2 год) та передбачала участь 10–12 учасників. Також проводилась індивідуальна консультативна робота з окремою вибіркою спортсменів. Зазвичай, у тренінговій роботі застосовується принцип добровільності, однак у цій роботі він використовувався частково, оскільки не всі спортсмени спочатку проявили бажання бути учасниками тренінгу, однак усі з них мали травматичний досвід та переважна їх більшість — члени збірних команд із футболу, яким бажано брати участь у заходах психологічного супроводу в ході підготовки до змагань.

Під час «тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу» застосовувались такі методи дослідження: психологічне інтерв'ю, аутоген-

не тренування, ситуаційно-рольові ігри, казкотерапія, прийоми емоційно-вольового корегування тощо.

Програма експериментального застосування «тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу» будувалася таким чином, щоб основна частина процедур психологічного втручання була реалізована в підготовчий період річного циклу. Цей час є найбільш зручною нагодою для аналізу, виявлення та опрацювання глибинних особистісних причин та факторів емоційно-вольової сфери спортсменів, що впливають на формування психологічної стійкості до травм. Для проведення у змагальний період на передзмагальному етапі та етапі безпосередньої підготовки до змагань було застосовано низку тренінгових заходів. Переважна частина заходів психологічного супроводу спрямовувалась на актуалізацію раніше набутого досвіду з отримання фізичних ушкоджень на змаганнях і тренуваннях та вирішення психологічних проблем ситуативного характеру.

Експеримент передбачав три етапи:

1. Перший тестовий зріз (методики) для оцінювання емоційно-вольового ресурсу.

2. Формуюча частина дослідження, матеріалом для проведення якої були зміст «тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу» та засоби підвищення стійкості кваліфікованих спортсменів до посттравматичного стресу: а) вивчення теоретичних правил і принципів взаємодії у «тренінгу» у вступній бесіді; б) засвоєння теорії на практиці під час навчання та участі у процесах взаємодії; в) забезпечення оптимальних умов для розширення емоційно-вольового ресурсу шляхом аналізу прийомів, для поліпшення цього процесу. Аналіз відбувався на різних етапах тренінгової процедури.

3. Другий тестовий зріз. Повторне застосування методик для оцінювання емоційно-вольового ресурсу.

У формуючій частині експерименту взяли участь 10 спортсменок кваліфікації КМС та МС із футболу. На час проведення експерименту всі учасники знаходилися у процесі підготовки до відповідальних змагань.

Психодіагностичні процедури проводилися до та після застосування «тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу».

Для оцінювання достовірності зміщення в показниках застосовувався *T-критерій Вілкоксона* (*Wilcoxon matched pair T-test*).

Результати дослідження показників окремих компонентів емоційно-вольового ресурсу кваліфікованих спортсменів до та після застосування «тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу» подано у таблиці 1. Середні значення сили впливу посттравматичного стресу (ПТРС) до та

Таблиця 1 — Середні значення показників сили впливу ПТРС у спортсменів після психологічного тренінгу, $n = 10$

Показник	Середнє значення показника, бал	
	До тренінгу	Після тренінгу
Нав'язування	14,7	10,8
Уникання	13,6	8,3

після проведення тренінгу свідчать про тенденцію зменшення в обох показниках (нав'язування та уникання).

Однак, якщо розглядати динаміку зміщень безпосередньо індивідуально за вибіркою (рис. 1), то можна відзначити істотну відмінність між показниками спортсменів. Розподіл показників після проходження тренінгу свідчить про те, що майже всі показники вираженості нав'язування знизилися; лише один респондент продемонстрував такий же результат, що і до експерименту; найкращий результат динаміки зниження нав'язування показали двоє іспитованих. Однак переважна більшість спортсменів все ще мають значну вираженість феномена нав'язування, що вказує та глибину переживання травми окремими спортсменами.

Розглядаючи динаміку індивідуальних показників вираженості уникання (рис. 2), можна зауважити, що лише один показник не має позитивних зрушень. Основну групу результатів склали вісім випробуваних, що мають середній та незначний рівень показників вираженості уникання, що говорить про адаптацію до ПТРС за допомогою психокорекційних заходів. Незважаючи на те що у двох представників вибірки середній рівень показників вираженості уникання — після тренінгу, результати вказують на значну позитивну динаміку, яка, в свою чергу, доводить дієвість психокорекційних заходів.

Отже, результати проведених досліджень чітко засвідчують, що після застосування «тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу» вплив

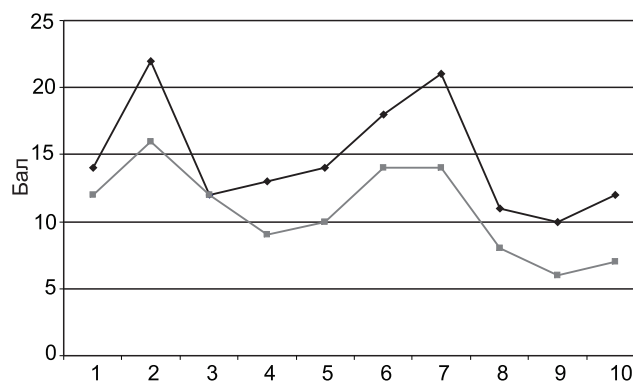


Рисунок 1 — Динаміка індивідуальних показників нав'язування під впливом психокорекційних заходів: — ромб — до тренінгу; — квадрат — після тренінгу

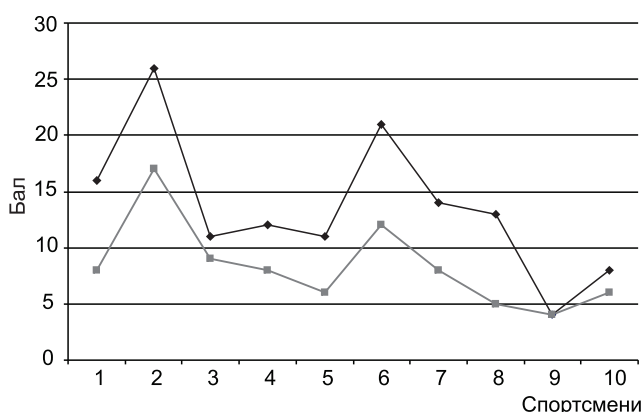


Рисунок 2 — Динаміка індивідуальних показників уникання під впливом психокорекційних заходів: —◆— до тренінгу; —■— після тренінгу

травмуючої ситуації на спортсменів значно зменшився.

Аналізуючи дані рівня нервово-психічної стійкості, отримані до і після тренінгу, можна зауважити, що переважна більшість показників зростає в середньому на 1,4 пункта за шкалою НПС у загальній вибірці. Саме це вказує на покращення рівня емоційно-вольового ресурсу випробуваних.

Отримані результати вказують на те, що після застосування психологічної корекції спортсмени мають менший ризик дезадаптації стресу, що в подальшому дозволить краще пристосовуватися до травматичних ситуацій у спортивній діяльності.

Оцінювання результатів рівня мотивації досягнення, отриманих після проходження тренінгу, вказує на зменшення індивідуальних та середніх показників у групі спортсменів. Так, у середньому показники зросли на 1,5 пункта за стандартними балами шкали рівня мотивації досягнень, що свідчить про покращення мотиваційно-вольового ресурсу спортсменів.

Результати психодіагностичного тестування дали змогу чітко виділити рівень впливу ПТРС, а також зрозуміти, які емоційно-вольові ресурси спортсмен не застосовує для адаптації до травматичної ситуації.

Запропонований «тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу» розвиває у спортсменів уміння керувати власною поведінкою, виробляючи індивідуальний стиль, шляхом усвідомлення емоційно-вольових можливостей, що надає перспективу не лише подолати ПТРС, а й у подальшому адаптуватися до подібної травматичної ситуації.

У ході дослідження виявлено, що адаптованість до травматичної ситуації та знаходження необхідних емоційно-вольових ресурсів для її подолання, прямопропорційно не залежить ні від

рівня кваліфікації спортсмена, ні від його віку. Отож, у переважній більшості спортсменів на початку їх кар'єри починає формуватись психологічна стратегія подолання травми за допомогою наявного потенціалу. Тому проведення заходів щодо виявлення та конструктивізації ресурсних можливостей емоційно-вольової сфери кваліфікованих спортсменів повинно надавати різноманіття та бути систематичним.

Про ефективність «тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу» свідчать такі особливості:

- ✓ підвищення якісних показників емоційно-вольового ресурсу під час проведення повторного психодіагностичного дослідження;
- ✓ зниження показників рівня впливу ПТРС;
- ✓ позитивні коментарі учасників тренінгу та тренерів стосовно результативності тренінгових процедур;
- ✓ покращення емоційно-вольової зрілості спортсменів у стресових ситуаціях виявлено в результаті аналітики;
- ✓ застосування отриманого досвіду під час тренінгу в просторі спортивного середовища.

Висновки. Проблема пошуку додаткових можливостей та резервів психіки спортсмена передбачає розробку й упровадження психологічних технологій у процес підготовки та реабілітації кваліфікованих спортсменів. Однією з таких технологій є «тренінг активізації емоційно-вольового ресурсу», який змінює стандартизований репродуктивний тип навчання у продуктивну неформалізовану площину, де відбувається розширення особистісної компетентності спортсменів. Використання психологічного тренінгу як розширення емоційно-вольових можливостей у системі психологічного супроводу кваліфікованих спортсменів є важливим обґрунтованим кроком у світлі вимог, які ставляться до спортсменів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням сукупності потенційних можливостей психіки спортсмена, регуляція яких дасть можливість із максимальною ефективністю реалізовувати набуті в процесі тренувань уміння у найскладніших умовах спортивної діяльності.

Практичні рекомендації. Проведення експериментальних досліджень дозволило розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності психологічного супроводу на основі впровадження «тренінгу активізації емоційно-вольового ресурсу», спрямованого на покращення процесу психологічної реабілітації кваліфікованих спортсменів. Залежно від характеру психологічних змін особистості спортсмена під впливом ПТРС необхідна відповідна завчасна психологічна підготовка та заходи, спрямовані на зменшення його негативного впливу.

Література

1. *Аболин Л. М.* Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболин. — Казань: Изд-во Казанск. ун-та, 1987. — 331 с.
2. *Алексеев А. В.* Преодолей себя! / А. В. Алексеев. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 280 с.
3. *Башкиров В. Ф.* Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В. Ф. Башкиров. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 254 с.
4. *Психология здоровья: учеб. для студ. вузов обуч. по напр. и спец. психологии* / под. ред. Г. С. Никифоров. — СПб., 2003. — 606 с.
5. *Уэнберг Р. С.* Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнберг, Д. Гоулд. — К.: Олимп. лит., 1998. — 336 с.
6. *Cognitive sport psychology* / ed. by W. F. Straub, J. M. Williams. — N. Y. — Lansing, 1984. — 336 p.

References

1. *Abolin L. M.* Psychological mechanisms of human emotional stability / L. M. Abolin. — Kazan: Kazan Univ. University Press, 1987. — 331 p.
2. *Alekseev A. V.* Get over yourself! / A. V. Alekseev. — Moscow: Physical Culture and Sport, 2003. — 280 p.
3. *Bashkirov V. F.* Comprehensive rehabilitation of athletes after injuries of the musculoskeletal machines / V. F. Bashkirov. — Moscow: Physical Culture and Sport, 1984. — 254 p.
4. *Health Psychology: Training. for stud. university trained. direction and specials. Psychology* / G. S. Nikiforov (eds.). — St. Peterburg, 2003. — 606 p.
5. *Uenberg R. S.* Basic Psychology of Sport and Physical Education / R. S. Uenberg, D. Gould. — Kiev: Olympsc. Lit., 1998. — 336 p.
6. *Cognitive sport psychology* / ed. by W. F. Straub, J. M. Williams. — N. Y. — Lansing, 1984. — 336 p.